

Уважаемые студенты!

Необходимо внимательно ознакомиться с требованиями к сдаче нормативов для оценки уровня физической подготовленности.

1. Кандидаты выполняют по одному упражнению, характеризующие физические качества: «Сила», «Быстрота», «Выносливость». Сумма полученных за выполнение упражнений баллов суммируется.
2. Все спорные вопросы по порядку выполнения и оценки упражнений решаются после обращения в письменном виде к Председателю комиссии, но не позднее 30 минут по окончании выполнения упражнений.
3. Так как выполнение упражнений займет определенное время, рекомендуем взять с собой питье и легкую, быстроусвояемую еду, для отдыха между упражнениями туристический коврик.
4. Рекомендуем выполнять упражнения в удобной спортивной форме и обуви, в случае жаркой солнечной погоды надевать головной убор в перерыве между упражнениями. Кому необходимо для выполнения упражнения на силу иметь с собой тяжелоатлетический пояс, напульсники, желательно найти магнезию.
5. При себе иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт, студенческий билет).

УПРАЖНЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «СИЛА»

Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см.), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжать движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ»

Упражнение № 3 Подтягивание на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжать движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ РЫВКОМ И МАХОМ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Упражнение № 5 Подъем переворотом на перекладине

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься вниз произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжать движение после объявления счета).

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Упражнение № 6 Подъем силой на перекладине

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую или обе руки одновременно, разгибая руки, принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжать движение после объявления счета).

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе не допускается.

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Упражнение № 10 Рывок гири (24 кг)

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на ПРЯМОЙ руке не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой БЕЗ ОСТАНОВКИ после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении – гиря вверх на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники)

Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Установлены три весовых категории: 70 кг., 80 кг., свыше 80 кг.

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Упражнение № 11 Толчок двух гирь 24 кг (для категории старше 25 лет)

Стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу), вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гири на грудь.

Разрешатся отдыхать в положении гири на грудь, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Ставить гири на плечи НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!

Установлены три весовых категории: 70 кг, 80 кг, свыше 80 кг.

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Упражнение № 12 Толчок двух гирь по длинному циклу 24 кг (для категории старше 25 лет)

Стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу), вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гири на грудь, не останавливаясь, опустить гири вниз, затем снова поднять гири на грудь.

Разрешается отдыхать в положении гири на грудь после поднятия их из положения гири внизу, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Ставить гири на плечи, отдых при опускании гирь после толчка, отдых с гирями, опущенными вниз, выполнение более одного замаха, касание гирями пола НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

Установлены три весовых категории: 70 кг, 80 кг, свыше 80 кг.

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Выбранное участником упражнение характеризующее физическое качество «Сила» выполняется с предоставлением только ОДНОЙ попытки, разрешается по обращению к члену комиссии самостоятельно готовить спортивный снаряд для выполнения упражнения (протирать гриф перекладины, дужку гири, чтобы не скользили, смазывать магниезией и т.д.).

В случае срыва с перекладины или падения гири **ПОВТОРНАЯ ПОПЫТКА НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ.**

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «БЫСТРОТА»

Упражнение № 17 бег на 60 метров

Упражнение № 17 бег на 100 метров

Упражнения выполняются на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с пригодным покрытием.

По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «Внимание» принять неподвижное положение старта. По команде «Марш» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «Марш» (фальстарт) НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!

При нарушении условий выполнения упражнений **ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ** вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается **НЕВЫПОЛНЕННЫМ.**

Упражнение № 19 Челночный бег 10 X 10 метров

По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «Внимание» принять неподвижное положение старта. По команде «Марш» начать бег и пробежать 10 метров, **ЗАСТУПИТЬ** за линию поворота ногой, развернуться и пробежать таким образом еще 9 отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «Марш» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких – либо естественных и искусственных предметов,

неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!

При нарушении условий выполнения упражнений ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается НЕВЫПОЛНЕННЫМ.

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «ВЫНОСЛИВОСТЬ»

Упражнение № 24 бег на 1000 метров

Упражнение № 25 бег на 3000 метров

По команде «На старт» подойти к стартовой линии. По команде «Марш» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «Марш» (фальстарт) НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!